

3 Tips Hadapi Rasa Cemas akan Masa Depan Ala Nabi Muhammad

Category: Religi

written by Maulya | 10/09/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Jakarta – Masa depan merupakan hal yang tidak bisa diprediksi. Di setiap detik dan menitnya segala kemungkinan bisa terjadi, yang mana tidak ada yang tahu bagaimana nasib akan berubah.

Dengan segala kondisi yang ada, wajar jika seseorang merasa takut dan cemas. Hal ini dialami oleh setiap orang, termasuk sepupu Rasulullah SAW, Abdullah ibn Abbas.

Dalam hadits sahih, Abdullah ibn Abbas meriwayatkan, “Suatu hari aku sedang berkendara di belakang Nabi ketika dia berkata, ‘Anak muda, aku akan mengajarimu beberapa kata. Jagalah Allah dan Dia akan menjagamu. Waspadalah terhadap Dia,

dan Anda akan menemukan Dia di sisimu. Jika kamu bertanya, mintalah kepada Allah. Jika Anda membutuhkan bantuan, carilah Allah. Ketahuilah, walaupun seluruh dunia berkumpul untuk membantumu, mereka tidak akan dapat membantumu kecuali jika Allah telah memerintahkan demikian. Dan sekiranya seluruh dunia berkumpul untuk menyakitimu, niscaya mereka tidak akan menyakitimu kecuali jika Allah telah memerintahkannya. Telah diangkat penanya, dan halaman-halamannya telah kering'." (At-Tirmidzi).

Dalam hadits yang indah ini, bisa terlihat bagaimana Nabi SAW memberikan nasehat kepada sepupu mudanya itu. Nasehat ini dapat membimbing seseorang sepanjang hidupnya, sekaligus sebagai cetak biru kehidupan dalam segala suka dan dukanya.

Dalam artikel yang diunggah di *About Islam*, Ulama besar Ibnu Al-Jawzi mempunyai komentar yang indah mengenai hadits ini. "Saya merenungkan hadits ini dan hal ini membuat saya takjub sampai-sampai saya hampir pusing memikirkannya," ucap dia.

Jika seorang Muslim menyadari kedalaman sabda Rasulullah SAW dalam hadits ini, maka ia akan diliputi perasaan yang sama. Pelajaran yang dapat dipetik dari pernyataan Nabi adalah waktu itu sangat berharga.

Nabi Muhammad SAW tidak pernah menyia-nyiakan waktu dalam hidupnya. Dia memanfaatkan beberapa momen bersama sang pemuda untuk membimbingnya ke arah yang benar.

Dalam hadits ini, ada tiga tema utama yang jika digabungkan akan memberikan peta jalan menuju jalan hidup yang benar yang harus dipatuhi oleh seorang mukmin.

Tips Hadapi Rasa Cemas akan Masa Depan

1. 'Jagalah Allah' dan Dia akan menjagamu

Apa yang dimaksud Nabi ketika beliau mengatakan "Jagalah Allah", padahal Dialah yang menjaga dan melindungi kita?

Maksudnya adalah, seorang Muslim harus menjaga dan melindungi batasan-batasan yang telah Allah tetapkan bagi manusia dalam dunia ini. Batasan yang dimaksud adalah melakukan apa yang diperintahkan Allah dan menjauhi apa yang dilarang-Nya.

Bagi seseorang yang menjalankannya, maka pahalanya adalah: "Dia akan menjagamu". Allah SWT akan merespon apa yang dilakukan umat-Nya sebagaimana orang tersebut merespons-Nya.

Ini adalah konsep yang sering diulangi dalam Alquran. Salah satunya tertulis dalam QS Al-Baqarah ayat 40, "Hai Bani Israil, ingatlah akan nikmat-Ku yang telah Aku anugerahkan kepadamu, dan penuhilah janjimu kepada-Ku, niscaya Aku penuhi janji-Ku kepadamu; dan hanya kepada-Ku-lah kamu harus takut (tunduk)."

Hal yang sama disampaikan dalam surat yang sama ayat 152, "Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku."

Selanjutnya, dalam QS Muhammad ayat 7, Allah SWT bersabda, "Wahai orang-orang yang beriman! Jika kamu menolong (agama) Allah, niscaya Dia akan menolongmu dan meneguhkan kedudukanmu."

Ingatlah, kebaikan apa pun yang dilakukan dengan niat baik dan berusaha untuk menyenangkan Allah SWT, niscaya Allah akan membalas dengan cara yang sama.

2. Ketika meminta, mintalah kepada Allah

Poin utama kedua dalam hadits ini adalah sabda Nabi yang berbunyi, "Jika kamu meminta, mintalah kepada Allah. Jika Anda membutuhkan bantuan, carilah dari Allah."

Secara umum, hal ini berarti seseorang menjalankan tauhid dalam tindakan. Mengakui Allah Yang Maha Kuasa sebagai satu-satunya yang patut disembah, serta mengakui Dia sebagai Yang Maha Esa yang menjadi tempat berpaling untuk semua kebutuhan.

Di sisi lain, hadits ini juga mengajarkan bahwa Allah SWT selalu menjawab doa dan harapan umat-Nya. Dia menunggu manusia untuk bertanya sehingga kitalah yang harus mengambil inisiatif.

Ketika seorang hamba melakukan itu, maka kita akan menemukan Allah tengah menunggu kita. Konsep ini sering sekali ditekankan dalam berbagai hadits.

Salah satu hadits diriwayatkan oleh Salaman Al-Farisi, yang menyebut bahwa Nabi Muhammad SAW memberi tahu bahwa seorang hamba yang mengangkat tangannya dalam doa tidak akan dikembalikan dengan tangan kosong oleh Allah SWT.

Berkat riwayat yang disampaikan Rasul kepada sepupunya, ia mengajarkan umat Muslim untuk mencari apa pun dari Allah. Bahkan, jika itu adalah hal yang paling kecil atau sepele, seperti menu makan di meja hari ini.

3. Allah punya rencana sendiri

Terakhir, konsep ketiga dalam hadis ini adalah rencana yang telah dibuat Allah SWT. Ingatlah kalimat Nabi yang berkata, "Ketahuilah, jika seluruh dunia berkumpul untuk menolong kamu, niscaya mereka tidak dapat menolong kamu kecuali jika Allah telah memerintahkannya. Dan jika seluruh dunia berkumpul untuk menyakitimu, niscaya mereka tidak akan menyakitimu kecuali jika Allah telah memerintahkannya."

Kesimpulannya, apa pun yang direncanakan oleh Allah akan terjadi dan informasi atau pengetahuan tentang hal itu ada pada Allah SWT. Tugas seorang manusia adalah mencari yang terbaik.

Bersamaan dengan itu, umat Muslim juga diajak untuk selalu kembali kepada Allah SWT, untuk meminta karunia-Nya yang Dia simpan untuk hamba-hamba-Nya. Seluruh dunia tidak bisa memberi atau merampasnya, jika itu tidak direncanakan oleh Allah.

Maka, janganlah seorang umat melawan Qadar dari Allah SWT, yang telah diatur segalanya. Ketika sesuatu terjadi dan ternyata hal itu tidak terjadi sesuai keinginan seorang manusia, jangan biarkan hal itu membuatmu kecewa.

Kegagalan atau kekecewaan dalam hidup jangan sampai membuat seseorang menjalani hidup dengan kepala menunduk ke tanah. Sebaliknya, bergembiralah dengan apa yang Allah SWT berikan.

Umat manusia di muka bumi didorong untuk terus berjuang dan terus berkarya. Jangan pernah berhenti bertanya, teruslah mencari pertolongan Allah SWT. Ketika hasilnya datang, maka bergembiralah karena itulah yang Allah SWT kehendaki terjadi pada seseorang pada akhirnya.

|Sumber: Republika